

10月

週替りレッスン



木曜日 12:15~12:45
 金曜日 10:10~10:40
 土曜日 19:20~19:50

日	項目	対象	内容
4日 5日 6日	飛込み	クロールで25m泳げる方	スタート台の横からかっこよくキレイに飛込む練習を行います☆初めての方でもコーチがしっかりサポートをするので安心!
11日	背泳ぎキック	水に浮くことができる方	足の動きを練習し、背泳ぎをよりスムーズに泳げるようになりましょう。うまくキックが出来ない方ぜひご参加ください☆
12日 18日	背泳ぎフル	背泳ぎのキックができる方	しっかり水を押せるように腕の動作を練習します!
19日	クロール呼吸	顔つけクロールができる方	スムーズに呼吸できるようになりましょう!
20日	クロール フォームチェック	クロールで25m泳げる方	泳法のフォームチェックを行います。細かな部分まで確認・アドバイスしますので、是非ご参加ください!
25日	平泳ぎキック	クロールができる方	足の裏でしっかり水をける練習をしましょう。平泳ぎのキックのコツをつかみさえすれば、どんどん楽に泳げるようになりますよ!
26日	クロールキック	10秒浮くことができる方	泳ぎの基礎である足の動作を練習します。基礎的な動作なのですが、意外とちゃんとできない人が多いので、この機会にぜひ、覚えてください!
27日	バタフライキック	クロールができる方	難しいと感じると思いますが、バタフライ独特のキックを覚えましょう。

会議室
 金曜日 11:30~12:00

日	項目	内容
5日	バランスボール	バランスボールを使って骨盤の歪みを治したり身体の奥の筋肉を鍛えます。ひきしめ効果もあります★
6日	はじめてヨガ	身体の末端から芯まで気持ちよく動かします。初心者・高齢者の方にもヨガの気持ちよさを味わっていただけるレッスンです。
12日	ダンベルEX	軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します★老若男女大歓迎♪
19日	ジムボールEX	片手で持てる大きさの柔らかいボールを使ってストレッチや体幹トレーニングを行います。
20日	バンブーステップ& 骨盤底筋体操	青竹を使い簡単なリズム体操を行います。後半では骨盤の歪みを治し、その周辺の筋肉を引き締めます。
26日	バランスボール	バランスボールを使って骨盤の歪みを治したり身体の奥の筋肉を鍛えます。ひきしめ効果もあります★
27日	はじめてヨガ	身体の末端から芯まで気持ちよく動かします。初心者・高齢者の方にもヨガの気持ちよさを味わっていただけるレッスンです。